

УДК 159.9:796

Студ. Е. В. Конон

Науч. рук.канд. ист. наук О. В. Коваль

(кафедра истории Беларуси и политологии, БГТУ)

## **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА КАК ОТРАСЛЬ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Психология спорта как отрасль современной психологии изучает психологические основы физического воспитания и спортивного мастерства. Спорт позволяет не только достигать высоких физических результатов, но и формирует личность, учитывая ее индивидуальные особенности.

Традиции спортивной психологии в Республики Беларусь связаны с деятельностью кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры. На кафедре создана научная школа, написаны десятки монографий, защищены кандидатские и докторские диссертации. Белорусские специалисты готовят и выпускают спортивных психологов для психолого-педагогического сопровождения в учреждениях образования и для работы в спортивных командах.

Большое значение для спортивной практики имеют разделы, в которых изучаются закономерности психической деятельности отдельных видов спорта (психология самбо, психология плавания, психология пулевой стрельбы, футбола, шахмат, вольной борьбы и т.д.). Спортивный психолог вместе с тренером готовит спортсменов к соревнованиям, требующих от личности специальных качеств, навыков, знаний, умений, предельного напряжения физических и духовных сил. Специалист может правильно выстроить общение внутри спортивных команд или групп.

Особое внимание в психологии спорта уделяется проблемам психодиагностики, позволяющей использовать методы психологии для распознавания возможностей спортсмена. Психодиагностика в спорте – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности [1, С. 29]. Именно психодиагностику специалисты используют в процессе спортивного отбора, на тренировках и непосредственно на соревнованиях.

Собственный опыт тренировок и занятия борьбой позволяет сделать вывод, что в самбо, как и в любом виде спорта, большое значение имеет психологическая и тактико-техническая подготовка спортсмена. Можно согласиться с психологами, что непосредственно

перед соревнованиями различают несколько видов предстартовых состояний: апатия, боевая готовность, стартовая лихорадка. Подготовленный спортсмен сам должен уметь регулировать свое состояние, знать и владеть методами аутогенной тренировки. Уровень тактико-технической подготовки определяется тем, насколько эффективно самбист работает в стойке, партере, при переходе со стойки в партер.

При проведении тренировок в самбо важно уделять внимание обучению, выработке навыка у спортсмена распознать, провести, выстроить нужную для броска динамическую ситуацию. Научившись бросать соперника, необходимо овладеть защитой от его бросков. Спортсмену важно начать читать реакции соперника, уметь вырабатывать варианты атак против него, что позволяет успешно освоить психология эмоций.

Умение предвидеть дальнейшие варианты действий соперника, безусловно, помогает корректировать ход борьбы в нужную для себя сторону. Это приводит к ощущению уверенности в своих действиях, что положительно сказывается на экономии сил. Уверенность в спортивной победе и необходимой физической подготовке в команде формирует профессиональный психолог. От успехов работы психолога будет зависеть общий командный и спортивный настрой.

Важно отметить, что физические возможности участников соревнований и запасных игроков могут отличаться. Маловероятно, что длительное пребывание спортсмена в роли запасного вызовет у него чувство эмоционального подъема [2, С. 21]. Запасные игроки теряют уверенность в себе, что должен учитывать тренер.

Самбист должен уметь находить мотивацию, мотивы к движению вперед. Эти факторы являются важными как для начинающих, так и для опытных спортсменов. Мотив самореализации для личности должен стать ключевым в работе, тренировках и выступлениях атлета. Давно известно, что психологическая подготовка спортсмена наряду с его физической, технической и тактической подготовкой во многом определяют успех его выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка – это способность борца настроиться на проведение поединков, справиться с физической болью, быть спокойным и сосредоточенным от начала до конца схватки. Определяющее качество личности, которое позволяет сформировать спортивную психологию, является стрессоустойчивость спортсмена. К основным стресс-факторам самбо можно отнести боязнь проигрыша заведомо более сильному сопернику. Все спортсмены во время соревнований испытывают определенные эмоциональные переживания, одна-

ко умение справиться со стрессом дает возможность самбисту не сделать лишних движений и спортивных ошибок.

Определяющим фактором в самбо является также умение восстанавливаться после затяжных сборов, трудных поединков. В этот период следует обратить пристальное внимание не только на физическую подготовленность, но и на психологическую работу с атлетом. Способы снятия эмоционального напряжения и релаксации разработаны в психологии.

Психологию спорта необходимо использовать не только в профессиональном спорте, но и учебном процессе. Спорт может объединять студентов, включать их в коллектив, помогать адаптации первокурсников, содействовать социальной адаптации студентов-иностранцев в поликультурной образовательной среде университета. Спортивная работа, организуемая во внеучебное время, включает проведение товарищеских встреч и поединков по таким видам спорта как волейбол, баскетбол, мини-футбол, дзюдо, вольная борьба, самбо [3, С. 245]. Данная отрасль психологии поможет педагогам использовать инновационные формы спортивной работы для правильного подхода к каждому участнику проводимого мероприятия.

Таким образом, каждый спортсмен должен стремиться к овладению всем спектром психологических и тактико-технических методов и приемов, что в конечном итоге обязательно приведет его к заветной цели – спортивной победе. Психолого-педагогическое сопровождение спортивного праздника содействует физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, создает атмосферу спортивного творчества.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Психология спорта: хрестоматия / Сост.-ред. А. Е. Тарас. – Мн.: Харвест, 2005. – 352 с.
3. Котловский, А. В. Спортивная работа как средство интеграции иностранных студентов в образовательную среду факультета физического воспитания БГПУ / А. В. Котловский // Высшая школа: проблемы и перспективы: материалы 13-й Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 20 февр. 2018 г. – Ч. 3. – Минск: РИВШ, 2018. – С. 244–246.